取扱説明書

マイコンジャー炊飯器

品番 ECJ-HS35（3.5合炊き）

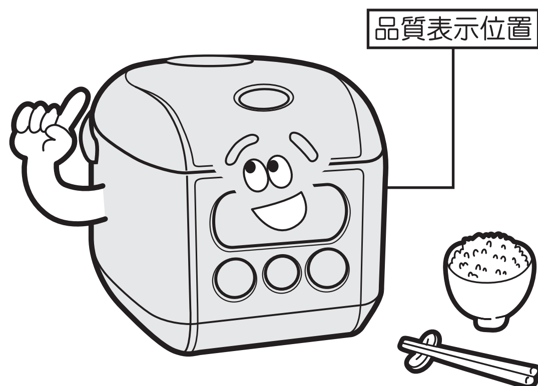
SANYO

一般家庭用
（業務用としては使用しないでください）

お買上げまことにありがとうございます。

- 「保証書」を受けとっていることを必ず確認してください。
- この「取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
  お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。
- 特に1〜2ページの「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- この商品を使用できるのは日本国内のみで国外では使用できません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.



特　　長

- ふっくらおいしい　**ハイパワー460W&チタン遠赤厚釜最大5mm**
- 炊きこみが余裕で炊ける　**マイコン3.5合**
- 環境にやさしい　**無洗米炊飯対応水位線つき**
- メニューいろいろ　**発芽玄米・スチーム・ヨーグルトつき**
- 便利な　**時計式タイマー&洗米チェックライン**

もくじ

取扱説明書・保証書には商品の色記号の表示を省略しています。包装箱に表示している品番の（　　）内の記号が色記号です。

安全上のご注意　必ずお守りください

ここに示した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための、安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。その表示と意味は、次のようになっています。

● この表示を無視して、誤った使いかたをしたときに生じる内容を、2つに区分しています。

⚠ 警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。
⚠ 注意	人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される内容。

●本文中の絵表示の意味です。

⃠ は、してはいけない「禁止」の内容です。	一般的な禁止	分解禁止	接触禁止
	水ぬれ禁止	ぬれ手禁止	
● は、必ず実行していただく「強制」の内容です。	必ず行う	さし込みプラグを抜く	

⚠ 警告

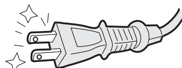
電源は交流100Vのコンセントを使う

交流200V・船舶などの電源で使うと、火災・感電の原因となります。



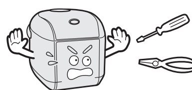
さし込みプラグは清潔にする

さし込みプラグは、刃および刃の取付面にほこりが付着している場合はよく拭く。
火災の原因となります。



改造はしない

改造はしない。また、修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない。
火災・感電・けがの原因となります。修理はお買上げの販売店または当社指定の「お客さまご相談窓口」にご相談ください。

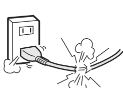
水につけたり、かけたりしない

ショート・感電の恐れがあります。



傷んだときは使わない

コードやさし込みプラグが傷んだとき、コードの一部やさし込みプラグが熱いとき、コードを動かすと通電したり、しなかったりするとき、コンセントのさし込みがゆるいときは使用しない。感電・ショート・発火の原因となります。

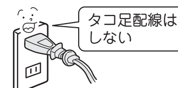
子供だけで使わせない

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。やけど・感電・けがをする恐れがあります。



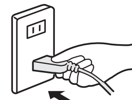

コンセントは単独で使う

定格15A以上のコンセントを単独で使う。
他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。



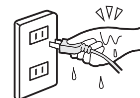
さし込みプラグは、コンセントの奥まで確実にさし込む

さし込みが不完全ですと、火災・感電・ショートの原因となります。



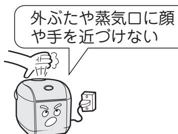
ぬれた手でさし込みプラグの抜きさしはしない

感電やけがをすることがあります。

蒸気口に手を触れない

やけどをすることがあります。特に乳幼児にはさわらせないよう注意する。

電源コードは乱暴に扱わない

電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、熱器具に近づけたりしない。また、重い物をのせたり、挟み込んだりしない。
電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。




異物を入れない

すき間にピンや針金などの金属物など、異物を入れない。
感電や異常動作してけがをすることがあります。

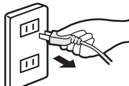



⚠注 意

さし込みプラグを持って抜く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端のさし込みプラグを持って引き抜く。
感電やショートして発火することがあります。





お手入れは冷えてから行う



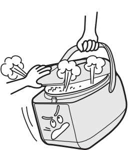
高温部に触れ、やけどのおそれがあります。



持ち運ぶときはフックボタンに触れない



外ぶたが開いてけがややけどをすることがあります。



水や火気の近くで使わない



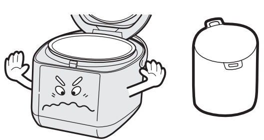
感電や漏電の原因となります。



専用内釜以外は使わない

過熱、異常動作の原因となります。

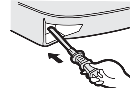




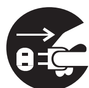
さし込みプラグを持って巻き取る

電源コードを巻き取るときは、さし込みプラグを持って行う。
さし込みプラグがあたってけがをすることがあります。

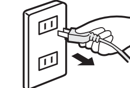




使わないときはさし込みプラグを抜く



けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因となります。



使用中や使用後しばらくは内ぶたに触れない



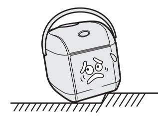
やけどの原因となります。



不安定な場所で使わない



不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使わない。
火災の原因となります。

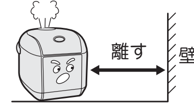


壁や家具の近くで使わない

蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色、変形の原因となります。



キッチン用収納棚等をお使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする。

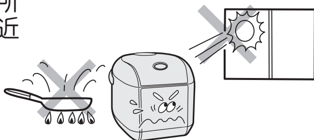


使用上のご注意

次のような場所では使わない

- 直射日光のあたる場所
- 油などの飛び散る付近

故障や炊飯器本体の変形、変色の原因になります。



異物はとり除く

- 内釜の外側やつば部、炊飯ヒーター、温度センサーに付着した米つぶや水滴は、必ずふき取ってから使用してください。



絶対にふきんをかけない

- 使用中はふきんをかけないでください。

故障や外ぶたの変形･変色の原因になります。



ハンドルを持って振らない

- 炊飯中はハンドルを後ろに倒しておき、持ち運びはしないでください。蒸気でやけどをしたり、ハンドルが変形することがあります。
- 炊飯直後に炊飯器本体を持ち運ぶときは、蒸気口から出る蒸気に十分気を付けてください。

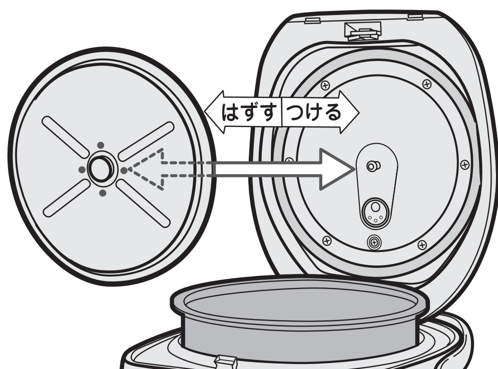


各部のなまえと使いかた

内ぶた（内ぶたのはずしかた・つけかた）

＊**はずしかた**
内ぶたの外周を手前に引っぱります。

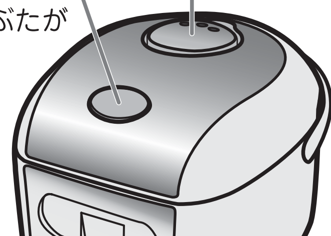
＊**つけかた**
内ぶた取付軸に内ぶたパッキンの取付穴をさし込みます。

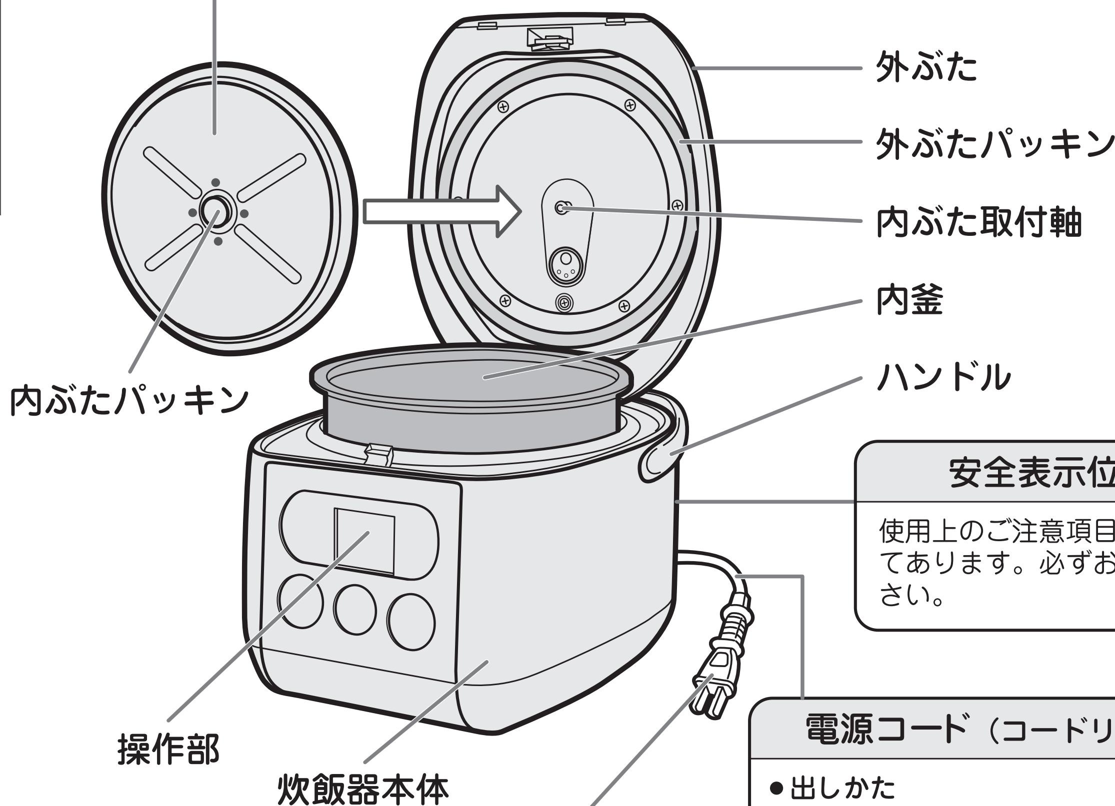


蒸気口・フックボタン

蒸気口
- 確実に取り付けてください。
炊飯中・炊飯直後は、高温になっていますので、触れないでください。

フックボタン
- 押すと外ぶたが開きます。





安全表示位置

使用上のご注意項目が表示してあります。必ずお読みください。

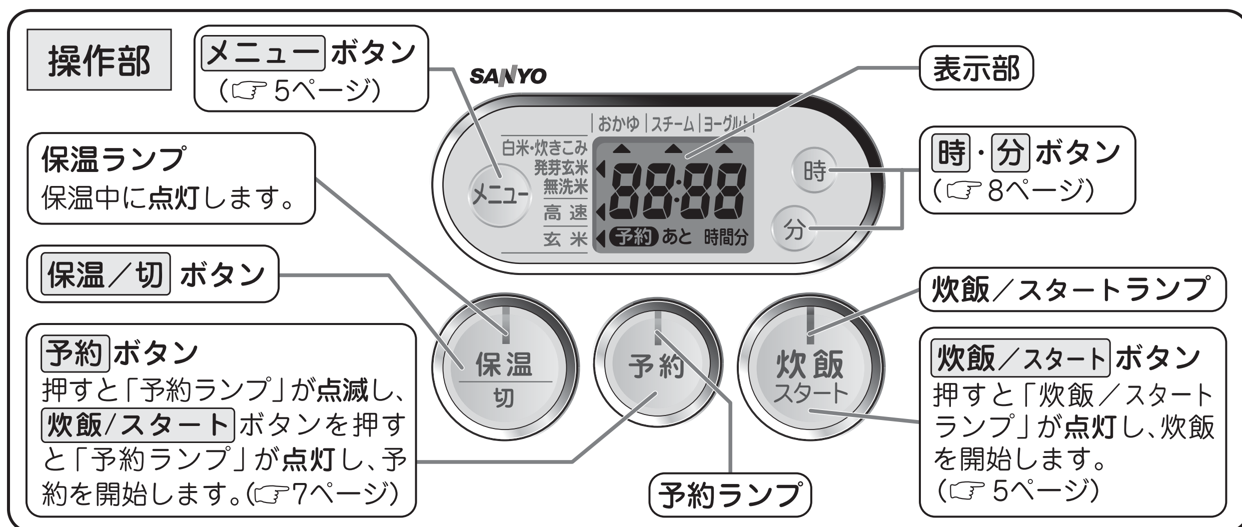
電源コード（コードリール）

- **出しかた**
さし込みプラグを引っぱります。
コードは、赤色テープ以上は引き出さないでください。
- **しまいかた**
コードを少し引いてもどすと巻き込まれます。コードがねじれていますと、最後まで巻き込まれなくなります。

付属品（各１個）


計量カップ
（約180mL・約1合）


しゃもじ



■炊飯量と炊飯時間

（電圧100V、室温20℃、水温18℃の場合）

メニュー	炊 飯 量	時　間
白　米	0.09～0.63L（0.5～3.5カップ）	約45分～58分
高　速	0.09～0.63L（0.5～3.5カップ）	約26分～40分
無洗米	0.09～0.54L（0.5～3カップ）	約45分～58分
発芽玄米	0.09～0.54L（0.5～3カップ）	約37分～48分
玄米	0.18～0.54L（1～3カップ）	約1時間10分～1時間15分
おこわ	0.18～0.54L（1～3カップ）	約43分～45分
おかゆ（全がゆ）	0.09～0.18L（0.5～1カップ）	約45分～54分
炊きこみ	0.18～0.54（1～3カップ）	約43分～52分

●炊飯時間は季節（水温・室温）・水かげん・電圧・お米の種類などにより変わります。

■おかゆの水かげんの目安

米の量	0.5カップ		1カップ	
	全がゆ	5分がゆ	全がゆ	5分がゆ
水位目盛	目盛「0.5」	目盛「1」	目盛「1」	――

ごはんの炊きかた

1 お米を正しく計って洗う

- 付属の計量カップを使います。
  1カップで約180mL(1合)です。
- 内釜で洗米できます。
- お米の洗いかたは、☞10ページをご覧ください。

良い例



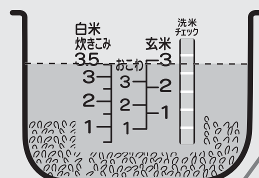
悪い例



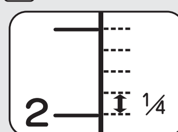
2 水かげんをして内釜を炊飯器本体に入れる

- メニューに合った水位目盛を選び、炊く量に合わせて水かげんします。
- 水かげんを間違えるとふきこぼれることがあります。
- お好みにより､水かげんを調整してください。
  水かげんは、1目盛の1/4以内を目安にしてください。
  水を多くしすぎるとふきこぼれることがあります。
- **内釜の外側や炊飯器本体内側に付着した米つぶや水滴は、必ずふきとってください。水滴がついていると、炊飯中に異音がでることがあります。**
- 内釜をかるく左右に回して、お米がかたよらないように水平にならしてください。

例「3.5」カップの「白米」を炊く場合



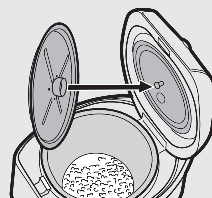
例「2」カップの場合



3 内ぶたを取り付け外ぶたを閉める

- 外ぶたは「パチン」と音がするまで確実に閉めてください。
- 内ぶたと内釜、外ぶたパッキンと内釜の間に米つぶなど異物をはさまないでください。

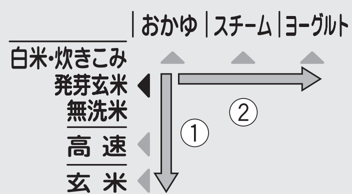
※異物がはさまった状態で炊飯すると、ふきこぼれたり、蒸気がもれることがあります。



4 さし込みプラグをさし込み［メニュー］を選ぶ

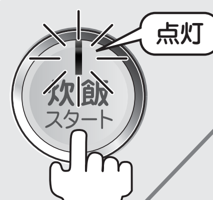
- さし込みプラグをコンセントにさし込んでいないとメニューの選択、炊飯ができません。
- 「保温ランプ」が**点灯**しているときはメニューの選択、炊飯ができません。
  ［保温/切］ボタンを押して、「保温ランプ」を消してください。
- ［メニュー］ボタンを押すごとに◀が①②の順に移動します。
- おこわを炊くときは、「白米」に合わせてください。
- 急いで炊くときは、「高速」を選んでください。
- 「高速」は、炊飯時間の短縮を優先させた炊飯メニューです。
  ごはんが少しかために炊きあがることがあります。
- メニューを間違えるとふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。





5 ［炊飯／スタート］ボタンを押す

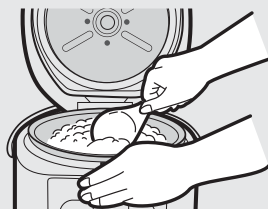
- 「炊飯／スタートランプ」が**点灯**し、炊飯を開始します。
- 内釜が入っていないときは、［炊飯／スタート］ボタンを押さないでください。万一、［炊飯／スタート］ボタンを押しますと、一時的に炊飯ヒーターが発熱して高温になりますので､ご注意ください。
- 「炊飯／スタートランプ」の**点灯**を確認してください。
- 「炊飯／スタートランプ」が**点灯**しないときは［保温/切］ボタンを押し､もう一度［メニュー］ボタンで、メニューを選び、［炊飯／スタート］ボタンを押してください。
- 炊き上がり13分前から残り時間を表示します。
  （高速は8分前から、おかゆは5分前から表示します。）





使いかた

6 炊飯がおわったらほぐして保温(12時間まで)





- ごはんが炊き上がると「保温ランプ」が**点灯**し、自動的に保温に切りかわります。
- 表示部には、保温経過時間を表示します。
  ※保温は12時間以上しないでください。(ニオイや黄ばみ・パサツキの原因になります。)
  保温経過時間が12時間を超えると、表示部は現在時刻表示にもどりますが、保温は続けます。
- **おかゆは保温できません。**
  (おかゆが炊き上がると「保温ランプ」が**点滅**します。)
  ※時間がたつとのり状になりますので、早めにお召し上がりください。
- 炊きこみ、おこわはニオイや変質の原因になりますので、保温しないでください。
- 内釜の底にキツネ色のおこげができることがあります。
- ごはんがなくなったら、[保温/切]ボタンを押してください。また、安全のためさし込みプラグを抜いてください。
  ※押し忘れると、次の炊飯のときさし込みプラグをさし込むと同時に「保温」になります。
- 冷やごはんのあたためなおしはしないでください。ニオイの原因となります。

炊きこみごはん･おこわの炊きかた

- お米は、炊飯する直前まで水に漬けておきます。
- 調味料は、事前にだし汁と混ぜておきます。
- 具が多いと、うまく炊けないことがあります。
- 調味料が入ると、ごはんがこげやすくなります。
- 炊飯量は、炊きこみごはんで3カップ、おこわで3カップまでです。
- 炊きこみごはんやおこわを炊いたあとはニオイが残りますので、内釜、内ぶたをていねいに洗ってください。

無洗米の炊きかた

- 無洗米はザルに入れて、**水を注いで**ください。おいしく炊け、こげが少なくなります。
- 水かげんを「**無洗米**」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
- メニューを「**無洗米**」に合わせ、[炊飯／スタート]ボタンを押します。



知っておいて!!

- 無洗米は洗わなくてもよいお米ですが、次のことにご注意ください。

※水を入れると、お米のデンプン質で白くにごることがあります。そのまま炊くとおこげがついたり､臭いが気になる場合がありますので、1〜2回、水を入れかえて、すすぐことをおすすめします。

※また、水かげんをしたあと、ひと粒ひと粒が水になじむように、2〜3回、底からかるくかきまぜてください。特に調味料を加えて炊くときは、よくかき混ぜてください。

発芽玄米の炊きかた

- 白米2カップに対して、発芽玄米1カップの割合が、発芽玄米の量の最大です。
- 発芽玄米の割合は、お好みで変えてください。
- 発芽玄米は、水で軽く洗います。洗った白米と混ぜます。
- 水かげんを「**発芽玄米**」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
- メニューを「**発芽玄米**」に合わせ、[炊飯／スタート]ボタンを押します。
- 発芽玄米は、ドライタイプを基本にしています。ウェットタイプの場合は、発芽玄米の量を増やすか、白米の量を減らすか、水を少なくするなどして、硬さを調節してください。

玄米の炊きかた

- 玄米は白米と違って、最初に水を少し入れてから洗います。
- それから水を加えて、すすぎます。
- 水かげんを「**玄米**」に合わせ、内釜を炊飯器本体に入れます。
- メニューを「**玄米**」に合わせ、[炊飯／スタート]ボタンを押します。
- あらかじめ、水やぬるま湯に1時間程度漬けておくと柔らかく炊けます。

おかゆの炊きかた

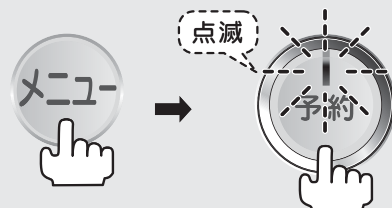
- 水位線は全がゆ用です。5分がゆ用や7分がゆの場合には、水かげんを調節してください。

※水をたくさん入れるとふきこぼれることがあります。

予約(タイマー)炊飯のしかた (予約した時刻に炊き上がります)

1 現在時刻を確認する

- **現在時刻がずれていると予約炊飯がうまくできませんので正しく合わせ直してください。**(☞8ページ)
- 「保温ランプ」が**点灯**しているときは、予約時刻を合わすことができません。[保温/切]ボタンを押して、「保温ランプ」を消してください。
- 内釜が入っていることを確認してください。



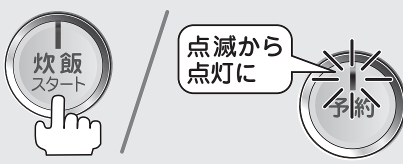
2 [メニュー]を選び、[予約]ボタンを押す

- 「予約ランプ」が**点滅**し、表示部に予約時刻を表示します。
- すでに記憶している時刻のままでよい場合は、予約時刻を確認してから ***4*** の操作へ移ってください。
- メニューの合わせかたは、☞5ページをご覧ください。



3 [時]・[分]ボタンを押し、予約時刻を合わせる

- [時]ボタンは1時間単位で、[分]ボタン10分単位で変わります。
- [時]・[分]ボタンを押し続けると早送りできます。
- **夜の12時は、「 0:00 」に**
  昼の12時は、「12:00」と表示します。
- タイマーはあらかじめ「 6:00 」を記憶しています。



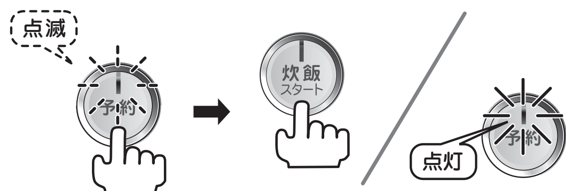
4 [炊飯／スタート]ボタンを押す

- 「予約ランプ」が**点滅から点灯にかわり**、表示部が現在時刻表示に切りかわり**予約を完了**します。
- 炊飯が始まると「予約ランプ」が消え、「炊飯／スタートランプ」が**点灯**します。

◆ 一度予約すると次回からは２つの操作で予約できます

- 前回予約した時刻を記憶しています。
  メニューを確認して、[予約]ボタンを押し、予約時刻を確認して[炊飯／スタート]ボタンを押します。

※「予約ランプ」が**点滅から点灯にかわり、予約を完了**します。



◆ 予約後に・・・・

予約時刻を変えたいときは

[保温/切]ボタンを押してから、
2～***4*** の手順で合わせ直します。

予約時刻を確認したいときは

[予約]ボタンを押している間、
予約時刻を表示します。

予約について

- 予約は12時間以内にしてください。
  長い時間お米を水に浸すと、ニオイがでることがあります。
- 炊きこみごはん･具入りのおこわや玄米は、予約炊飯しないでください。具や調味料がいたんだり沈殿して、炊けないことがあります。
- 予約炊飯したとき、ごはんがやわらかく炊き上がる場合があります。

予約時刻について

- 予約時刻と現在時刻の差が下の表のときは、すぐに炊飯を始めます。

メニュー	時　間
白　米	1時間10分未満
高　速	1時間未満
おかゆ	1時間10分未満
玄　米	1時間40分未満

時計（現在時刻）の合わせかた

現在時刻はあらかじめ標準時刻に合わせていますが、室温などにより多少ずれることがありますので、次の手順で合わせ直してください。

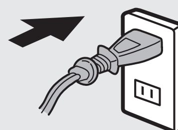
※炊飯中、保温中、予約中のときは、合わせ直しができません。
　ランプが**点灯**しているときは［保温/切］ボタンを押し、すべての動作を取り消してください。

※現在時刻がずれていると予約炊飯がうまくできませんので正しく合わせてください。

［例］ **現在時刻**が**午前 8：00**で、**表示**が**午前 7：55**のときは

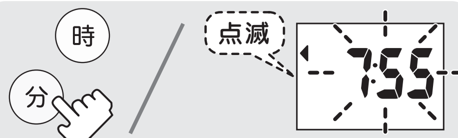
1 さし込みプラグをさし込む。

※24時間表示の時計です。
夜の12時は、0:00 に
昼の12時は、12:00 と表示します。



2 ［時］または［分］を押して点滅させる。

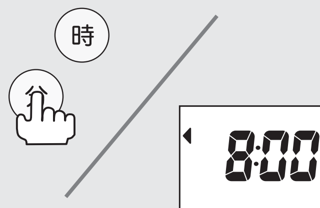
- 現在時刻が**点滅**して、時計合わせになります。



3 ［時］、［分］を押して時計を合わせる。

- ［時］を押して「8」に合わせる。［分］を押して「00」に合わせる。
- 押し続けると早送りします。
- 時計合わせ操作を止めた6秒後に現在時刻の**点滅**が**点灯**にかわり、自動的に時計合わせを完了します。

※時刻合わせの途中でも操作しない状態が6秒以上続くと時刻合わせを終了します。



◆リチウム電池について（本体に内蔵）

- さし込みプラグを抜いても、現在時刻を表示したり、予約時刻を記憶し続けます。
- 電池の寿命は4～5年（室温20℃）です。さし込みプラグをさし込んでいる間は電池が消耗しないので、さらに長持ちします。
- 電池が消耗してくるとさし込みプラグを抜いたときに表示がうすくなり消えたり、予約時刻の記憶がなくなります。**さし込みプラグをさし込めば、通常通りに使えます。**
- 電池の交換はお買上げの販売店または当社「お客さまご相談窓口」にご相談ください。
有償にて、新しいリチウム電池にお取りかえいたします。交換した後は、現在時刻・予約時刻を合わせてください。

使いかた

使用中に停電になった場合

（途中でさし込みプラグを抜いたり、電源ブレーカーが切れた場合も含みます。）

- 瞬間的な停電のときは停電前の状態に戻ります。
- **停電時間が長いときは、再び通電されると次のようになります。**

予約中	炊飯中	保温中
炊飯開始時刻をすぎている場合は、すぐ炊き始めます。 予約時刻どおりに炊けないことがあります。	炊飯を続けますがうまく炊けないことがあります。 残り時間が少ない場合には、保温になることがあります。	保温を続けます。

スチームの使いかた

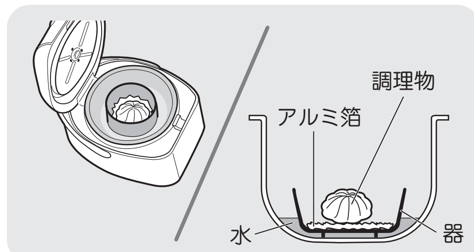
茶碗蒸しの作りかたについて詳しくは、お料理のページをご覧ください。（☞11ページ）

1 炊飯器に調理物をセットする

① **内鍋に入る器にアルミ箔を敷きます。**
※アルミ箔はいったん丸め、シワをある程度残すようにして開いたものを敷きます。（すのこ代わりに使います）

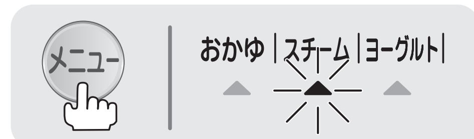
② **①の中に調理物をのせます。**

③ **内鍋に200mlの水を入れ、②の器を入れ、外ぶたをしめます。**



2 「スチーム」に合わせる

メニューボタンを押して、「スチーム」に合わせます。



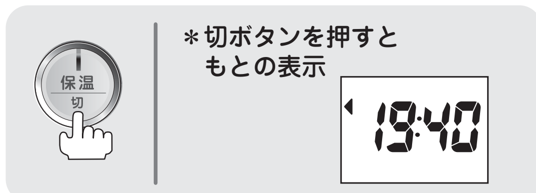
3 炊飯／スタートボタンを押す

「炊飯／スタートランプ」が**点灯**し、調理を開始します。
※9分程で蒸気が発生し、30分程で内釜の水がなくなります。



4 切ボタンを押す

調理物の出来上がりに合わせて切ボタンを押し、取出してください。





知っておいて!!

● 水がなくなると残時間を表示し、保温になります。水がなくなっても調理が完了していない場合は切ボタンを押し、再度***1***～***3***の操作をして時間を延長してください。

調理時間の目安

	しゅうまい 小5個	肉まん 小1個
冷 凍	約16～18分	約18～20分
冷 蔵	約13～15分	約14～18分

＊調理時間は炊飯／スタートボタンを押してからの目安時間です。
調理物の大きさなどにより異なります。

＊調理中
（現在時刻を表示）
19:25

▼

＊内釜の水がなくなると自動的に残時間表示
あと 5 分

▼

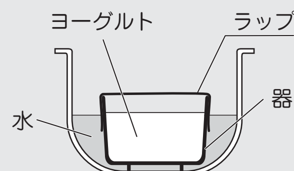
＊5分経過すると保温表示
0 時間

使いかた

ヨーグルトの作りかた

ヨーグルトの作りかたについて詳しくは、お料理のページをご覧ください。（☞12ページ）

1 器に材料を入れ、炊飯器にセットする



ヨーグルト（市販）100mLに対して牛乳400mLが目安です

※ヨーグルトは量が多くてもかまいません。

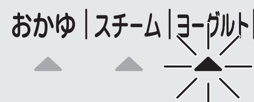
※内釜に入る器を熱湯で消毒しておきます。

- 器にヨーグルトを入れ、牛乳を少し加えてよくかき混ぜます。その後、残りの牛乳を加えてラップでふたをします。
- 内釜に水400mL入れ、ヨーグルトを入れた器を入れて外ぶたを閉めます。

2 「ヨーグルト」に合わせる

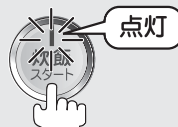
メニューボタンを押して、「ヨーグルト」に合わせます。





3 炊飯／スタートボタンを押す

「炊飯／スタートランプ」が**点灯**し、調理を開始します。

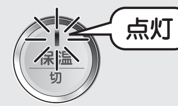




4 3時間後、出来上がり

出来上がると「保温ランプ」が**点灯**します。

※冷蔵庫に入れて、お早めにお召し上がりください。





※市販品のヨーグルトによっては、3時間で固まらないものがあります。その時は、切ボタンを押し、再度***2～3***の操作をして時間を延長してください。固まってきたら途中で切ボタンを押して、とりだしてください。

※出来上がったヨーグルトを「種」にして、更にヨーグルトを作ることはおやめください。

おいしいごはんを炊くために

1. よいお米を選び、しっかり保管する。

- 精米したてのお米を選びます。よいお米は、ふっくらして透き通るようなつやがあります。
- 保管は、風通しの良い冷暗所に置きます。2週間くらいで使い切りましょう。

2. お米は正しく計量する。

- 必ず、付属の計量カップで計ってください。（1カップ　約180mL）

＊計量米びつでは、正しく計量できない場合があります。

3. お米は手早く洗う。

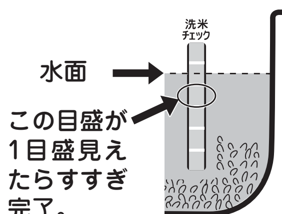
- お米に水を一気に加えて軽くかきまぜ、手早く捨てます。
- お米を手でもむようにして洗います。
- 水を加えてすすぎ、捨てます。水が澄むまで、すすぎ続けます。

＊洗いかたが不十分だと、こげやすくなり、保温した時にニオイがきつくなります。

＊砕けたお米が多いと、ごはんがおいしく炊けません。ザルにお米を入れて、水の中でゆすって砕けたお米を取り除きます。

❸ 洗米チェックライン

たっぷりの水で洗米したあと、水面より下の洗米チェック目盛が1目盛見えたらすすぎ完了です。



4. 水位目盛をしっかり見て、水加減する。

- お米の種類、産地、季節により、またお好みで水加減を変えてください。

＊やわらかく炊くために加える水の量は、水位目盛の間隔の1/4以下にしてください。たくさん水を入れると、蒸気口からふきこぼれることがあります。（おかゆ以外）

5. 炊き上がれば、しっかりほぐす。

- しゃもじですくうように底からほぐして、ごはん粒の周囲の水分をとばします。

＊ほぐさないと、ごはんが固まってしまいます。

たけのこごはん

材料(4〜6人分)

米	カップ3
ゆでたけのこ	200g
鶏肉	80g
木の芽	6〜8枚
だし汁	500mL
うすくちしょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	少々

作り方

①お米は洗っておきます。
②ゆでたけのこは小さく切ります。
③鶏肉も小さく切り、熱湯にさっとくぐらせます。
④だし汁に、うすくちしょうゆ、酒、塩を加えてよくまぜ、調味液を作ります。
⑤洗っていた米の水気を切って内釜に入れ、❹の調味液を白米の水位目盛「**3**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
たけのこと鶏肉をよくまぜて、米の上に置きます。



⑥ふたをして、メニュー**ボタン**で「**白米**」に合わせます。
炊飯／スタート**ボタン**を押します。
⑦炊き上がれば、ほぐして器に盛り、木の芽をおきます。

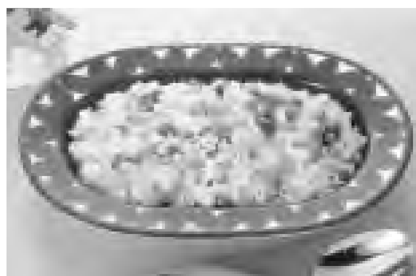
えびピラフ

材料(4〜6人分)

米	カップ3
むきえび	100g
ゆでたこ	100g
ミックスベジタブル	200g
オリーブ油	大さじ3
固形スープ	3コ
水	500mL
塩、こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2

作り方

①お米はさっと洗い、水気を切ります。
②むきえびは背わたをとり、熱湯に通します。
ゆでたこは、一口大に切ります。
③フライパンにオリーブ油(大さじ2)を入れ、❶のお米を加え、透き通るくらいまで炒めて取り出します。
④更に、フライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、❷のむきえび、ゆでたこ、ミックスベジタブルを軽く炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けします。
⑤水に固形スープを溶かして、調味液をつくります。



⑥❸のお米を内釜に入れ、❺の調味液を白米の水位目盛「**3**」まで加えます。
足りなかったら水を加えます。
❹の具をお米の上に置きます。
⑦ふたをし、メニュー**ボタン**で「**白米**」に合わせます。
炊飯／スタート**ボタン**を押します。
⑧炊き上がれば、ほぐして器に盛ります。

茶碗蒸し(ミニ)

材料 (2人分)

鶏肉(もも)	25g
えび	2尾
しいたけ	2枚
かまぼこ	2切
アスパラ	2本
卵	1個
だし	130mL
しょうゆ、塩、みりん	適量

作り方

①昆布と削りかつおでだしを取って、冷ましておきます。
②鶏肉は一口大に切り、しょうゆに漬けておきます。
③えびは殻をむき、熱湯にさっと通しておきます。
④しいたけは石つきを取り、飾り切りにしておきます。
⑤かまぼこはうす切りにしておきます。
⑥アスパラは熱湯でさっとゆでておきます。
⑦卵を割りほぐし、だしを加えて良く溶いたら、布巾で漉してからしょうゆ、塩、みりんを加えます。
⑧器に鶏肉、えび、かまぼこ、しいたけを並べ、❼の卵液を注いでからラップでピッタリと覆います。



⑨内釜に水を200mL入れ、❽を入れてふたをします。
⑩メニュー**ボタン**で「**スチーム**」に合わせます。炊飯／スタート**ボタン**を押します。
25〜27分で出来上がりです。
切**ボタン**を押して取り出します。
⑪出来上がれば、❻のアスパラをおきます。

赤 飯

材料(4〜6人分)

もち米 ………カップ2
うるち米 ……カップ1
あずき ……………50g
ごま塩 ……………少々

作り方

①もち米とうるち米は、一緒に洗っておきます。

②なべにあずきとたっぷりの水を入れて、強火で煮ます。煮立ったらゆで汁をすて、再び水を600mL入れて弱火で少しかために煮ます。

③あずきが煮えたら、あずきと煮汁に分けます。
煮汁は玉しゃくしですくって、少し高い所から4〜5回落として空気にふれさせます。

④お米の水気を切って内釜に入れ、❸の煮汁をおこわの水位目盛「**3**」まで加えます。足りなかったら水を加えます。そして、あずきをお米の上にのせます。



⑤ふたをし、[メニュー]**ボタン**で「**白米**」に合わせます。
[炊飯／スタート]**ボタン**を押します。

⑥炊き上がれば、ほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。

リゾット

材料(4人分)

米 ……………カップ1
玉ねぎ …………1/2コ
グリーンアスパラ
　…………………5本
にんにく ………1かけ
ツナ ………………50g
オリーブ油
　……………大さじ1
固形スープ ………1コ
塩、こしょう……少々
水 ……………800mL

作り方

①お米はさっと洗い、水気を切ります。

②玉ねぎとにんにくは、みじん切りにします。

③グリーンアスパラは、薄く皮をむき斜めにスライスして、軽くゆでておきます。

④固形スープを水に入れ、溶かして調味液をつくります。

⑤フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を入れ、にんにくで香りを出して、玉ねぎを入れて炒めます。さらに、ツナを加えて炒め、塩、こしょうをし、取り出しておきます。

⑥さらにフライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を入れ、❶のお米を加えて透き通るくらいまで炒めます。



⑦❻のお米を内釜に入れ、❹の調味液をおかゆの水位目盛「**1**」まで加えます。さらに❺の具を上にのせます。

⑧ふたをし、[メニュー]**ボタン**で「**おかゆ**」に合わせます。
[炊飯／スタート]**ボタン**を押します。

⑨炊き上がれば、❸のグリーンアスパラをまぜて、少しむらします。

⑩器に盛ります。

ヨーグルト

※もとになるヨーグルトによって固まる時間が違います。

材料(4人分)

ヨーグルト(市販品)
　……………100mL
牛乳 …………400mL
フルーツ …………適量

作り方

①内釜に入る大きさの器にヨーグルトを入れます。次に牛乳を少し加えては、へらで良くかき混ぜながら牛乳の全量を加えます。ラップをします。

②内釜に水400mLを入れます。
❶を入れます。

③ふたをし、[メニュー]**ボタン**で「**ヨーグルト**」に合わせます。
[炊飯／スタート]**ボタン**を押します。

④出来上がれば、取り出します。

⑤器にフルーツを盛り、ヨーグルトをかけていただきます。

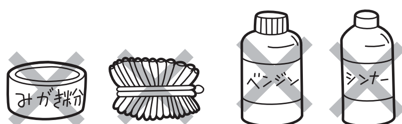


＊ヨーグルトをカレーやハンバーグなどの料理に使いますと一味違った出来上がりになります。

お手入れのしかた

さし込みプラグを抜いて炊飯器本体が冷めてからお手入れしてください

みがき粉、たわし、ベンジン、シンナーなどは使わないでください。



炊飯器本体・外ぶた

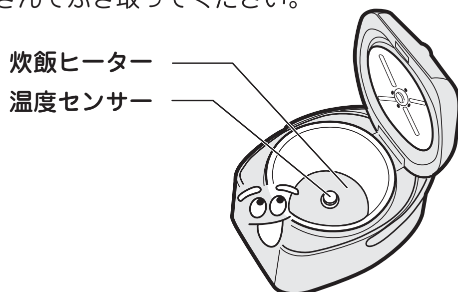
固く絞ったふきんでふいてください。



※つゆがたまるくぼみは、こまめにふいてください。

炊飯ヒーター・温度センサー

米つぶや汚れがこびりついたときは細かいサンドペーパー（320番程度）で軽くみがき、固く絞ったふきんでふき取ってください。



蒸気口・内釜・内ぶたなど

使用のたびにスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

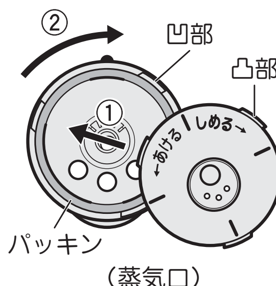
※お手入れ後は、内ぶたを正しく取り付けてください。

※内釜、内ぶたは変形させないよう注意してください。

※内釜のフッ素皮膜をいためないために

- 泡立て器でお米を洗わない
- 付属のしゃもじを使う
- スプーンや食器類を入れない
- 酢は使わない
- 調味料を使って炊飯したときは、すぐ洗う

使ってるうちに色むらができることがあります。
衛生上は問題ありませんので、安心してお使いください。



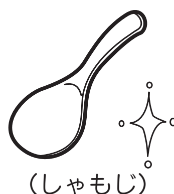
（蒸気口）

【蒸気口の組み立てかた】

①凹部と凸部を合わせます。（3ヶ所とも合っていることを確認してください。）

②「しめる」の方向に回します。

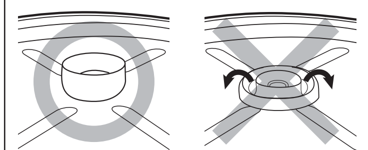
※パッキンは、溝に正しく取り付けてください。


（しゃもじ）


（内ぶた）

内ぶたパッキン
つけたまま洗います。
※はずさないでください。


（内釜）



仕　様

交流100V（50Hz、60Hzの周波数に関係なく共通に使用できます。）

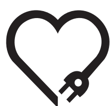
消費電力		外形寸法			製品質量	コードの長さ
炊飯時	保温時	高さ	奥行	最大幅		
460W	23Wh	195mm	270mm	225mm	約3.0kg	約1.0m

※保温時の電力は平均保温消費電力（安定時）であり、1時間当たりの消費電力量です。（室温20℃の場合）
※とりけしの状態での1時間当たりの消費電力量は約1Whです。
※仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

消耗品　**内ぶたパッキン、外ぶたパッキンは消耗品（有償）です。**

- 劣化したり損傷したときは、お買上げの販売店にご相談ください。

愛情点検



点検のお願い

安全に長くご愛用いただくために、
日頃から点検を行ってください

こんなことはありませんか	処　置
●電源コードやさし込みプラグがふくれるなどの変形や変色、損傷している。 ●電源コードの一部やさし込みプラグがいつもより熱い。 ●電源コードを動かすと通電したり、しなかったりする。 ●炊飯器本体がいつもと違って異常に熱くなったり、こげくさい臭いがする。 ●通電中に異常な音や振動がする。	**電源プラグを抜いてご使用を中止してください。 故障や事故防止のため、使用しないでお買上げの販売店にご連絡ください。**
●さし込みプラグやコンセントにほこりやごみがたまっている。	ほこりやごみを取り除いてください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、次のことをお確かめください。

こんな症状のときには／もう一度お調べください。		炊き上がったごはんが				保温中のごはんが		炊飯中に		その他に		参照ページ
	ごはんが炊けない	かたすぎる・シンが残る	やわらかい・べとつく	おこげがキツネ色以上になる	炊飯時間が長い	かたくなる	黄ばむ・ニオイがつよい	ふきこぼれる	外ぶたのまわりから多量の蒸気がもれる	予約した時刻に炊き上がらない	ボタン操作ができない	
水かげん、お米の量は正確ですか		●	●	●	●			●	●	●		5・10ページ
内釜の裏面や炊飯ヒーター・温度センサーに、異物（ごはんつぶ）がついていませんか		●	●	●	●	●	●	●		●		2･5･13ページ
「保温ランプ」が点灯したまま 炊飯／スタート ボタンを押し炊飯していませんか	●											5ページ
炊飯後、ごはんをよくほぐしましたか		●	●			●	●					6・10ページ
メニューを間違えていませんか		●	●	●	●			●	●	●		5・7ページ
お米を十分に洗いましたか				●		●	●	●				5・10ページ
さし込みプラグをコンセントから抜いたり、停電がありませんでしたか	●	●			●	●	●			●	●	8ページ
12時間以上保温していませんか						●	●					6ページ
内ぶたはついていますか		●				●	●	●	●			5ページ
冷えたごはんの保温や、ごはんのつぎたしをしていませんか						●	●					6ページ
内ぶたと内釜の間に米つぶなどの異物がはさまっていませんか		●				●	●	●	●			5ページ
予約炊飯のしかたを間違えていませんか										●		7ページ
炊飯中に音がする	●「カチカチ」音はマイコンが電力を調整している音で故障ではありません。 ●内釜の外側や炊飯器本体内側に水滴がついていると、異音がでることがありますが、故障ではありません。											5ページ
樹脂などの臭いがする	使いはじめたばかりではありませんか？ ご使用とともに少なくなります。											――
プラスチック部分に線状や波状の箇所がある	これは樹脂成形時に発生する線状や波状の跡です。 使用上の品質に支障はありません。											――

アフターサービスについて

保証書（別に添付しております）

- 保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「**お買上げ日・販売店名**」などの記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- **保証期間は、お買上げ日から１年間です。**（消耗品は、対象外です。）

補修用性能部品の保有期間

当社は、このマイコンジャー炊飯器の補修用性能部品を**製造打切後、6年**保有しています。

性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

- **保証期間中の修理**
  保証書の記載内容により、お買上げの販売店が修理いたします。くわしくは、保証書をご覧ください。
- **保証期間が過ぎたあとの修理**
  修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買上げの販売店にご相談ください。

アフターサービスのお問い合わせ

修理に関するご相談ならびにご不明な点などは、お買上げの販売店、またはもよりの当社「お客さまご相談窓口」（別紙または下記）にお問い合わせください。

お客さまご相談窓口

総合相談窓口　三洋電機（株）お客さまセンター

受付時間：9:00～18:30

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

- ◆北海道地区　札　幌 ☎（011）290-1522
- ◆東　北　地　区　仙　台 ☎（022）714-6137
- ◆関　東　地　区　東　京 ☎（03）3815-1111
- ◆中部・北陸地区　名古屋 ☎（052）533-5245
- ◆近畿・四国地区　大　阪 ☎（06）6994-9570
- ◆中　国　地　区　広　島 ☎（082）297-6067
- ◆九州・沖縄地区　福　岡 ☎（092）461-8022

郵便・FAXでご相談される場合は

◆三洋電機（株）お客さまセンター
〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX（06）6994-9510

住所・電話番号はご通知なしに変更することがありますのでご了承ください。

修理相談窓口

受付時間：月曜日～金曜日 9:00～18:30
土曜・日曜・祝日 9:00～17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。

三洋コンシューママーケティング株式会社

- 東コールセンター　東京 ☎（03）5302-3401
- 西コールセンター　大阪 ☎（06）4250-8400

関東・首都圏及び近畿地区以外にお住まいのお客さまは下記の電話をご利用いただけます。

東コールセンターへの転送電話番号

- ◆北海道地区　札　幌 ☎（011）833-7888
- ◆東 北 地 区　仙　台 ☎（022）382-2213
- ◆長 野 地 区　長　野 ☎（0263）26-1772
- ◆新 潟 地 区　新　潟 ☎（025）285-2451
- ◆福 島 地 区　福　島 ☎（024）945-6811

西コールセンターへの転送電話番号

- ◆北 陸 地 区　金　沢 ☎（076）237-6650
- ◆東 海 地 区　名古屋 ☎（052）979-3456
- ◆中 国 地 区　広　島 ☎（082）293-9333
- ◆四 国 地 区　高　松 ☎（087）844-8321
- ◆九 州 地 区　福　岡 ☎（092）922-9311

◆沖 縄 地 区　沖　縄 ☎（098）944-5018
受付時間：月曜日～土曜日（日曜、祝日および当社休日を除く）
9:00～12:00、13:00～17:30

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。

＜利用目的＞
お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。
なお、この目的のために三洋電機（株）および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞
上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

══お客さまメモ══

お買上げの際に記入しておいてください。
お問い合わせなどのときに便利です。

品　　番	ECJ－HS35
お買上げ年月日	年　　月　　日
お買上げ販売店名	電　話（　　　）　　－

1RD6P10153501

三洋電機株式会社

鳥取三洋電機株式会社
ホームアプライアンスビジネスユニット
〒680－8634　鳥取県鳥取市南吉方3丁目201番地